



مانويل
برنامج خطط لحياتك
لتحقق أحلامك

مدرب /عبد الفتاح محمود

مدرب /عبد الفتاح محمود

Trainer / Abdelfattah Mahmoud



رئيس فريق إنسان للتنمية البشرية
مدرب محترف CCT من المركز الكندى للتنمية البشرية معتمد
ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية ABNLP من البورد الأمريكى
ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية من GTC المنظمة العالمية
ممارس TLT من المؤسسة الامريكية للعلاج بخط الزمن
ATLT معتمد فى العلاج بخط الزمن
حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية GONLP من مركز سو نايت إنجلترا
حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية CTCNLP.
مدرب معتمد فى القراءة السريعة
حاصل على دبلومة فى المهارات الإدارية من المؤسسة الدولية للإدارة و الإستشارات
حاصل على دورات فى الجودة و أنظمتها
ممثل الإتحاد التطويرى لمسارات الطاقة بالقاهرة

لماذا التخطيط ؟

التخطيط سر نجاح الناجحين.

التخطيط يجعل وجودك فى الحياة محسوب لها ليس محسوب عليها.

التخطيط هو الطريق بين الواقع وطموحك.



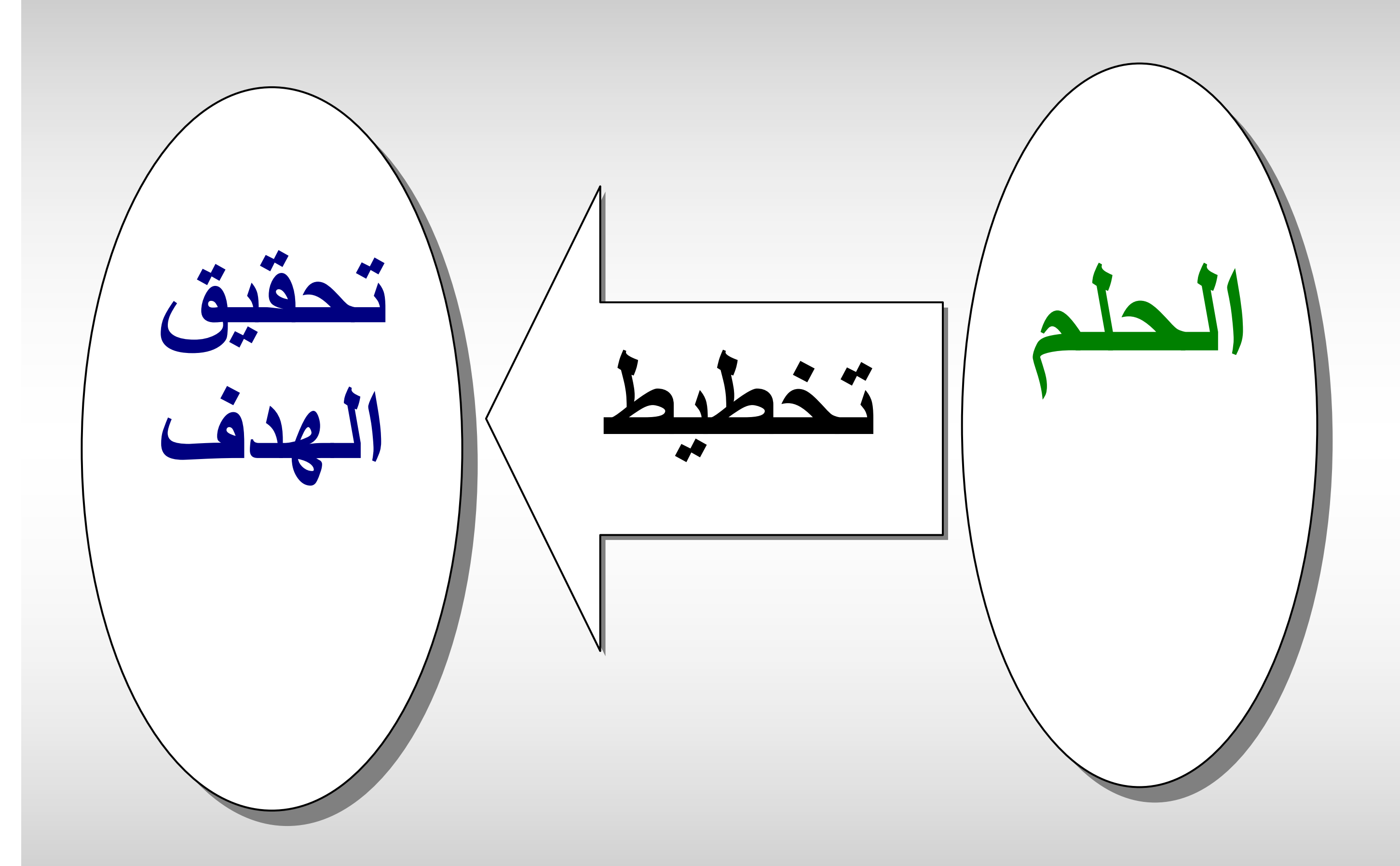
{ if you fell to plan you plan to fell }

يعني إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل .

لماذا التخطيط ؟

التخطيط يزيدك طمأنينة وسعادة وحباً للمستقبل.
التخطيط يجعلك تغير نظرتك للحياة.
التخطيط يجعلك تتفادى كثير من العقبات.
التخطيط يجعلك شخص متزن.




الحلم
تخطيط
تحقيق الهدف


٣ مراحل للتخطيط
قبل
أثنـاء
بـعد

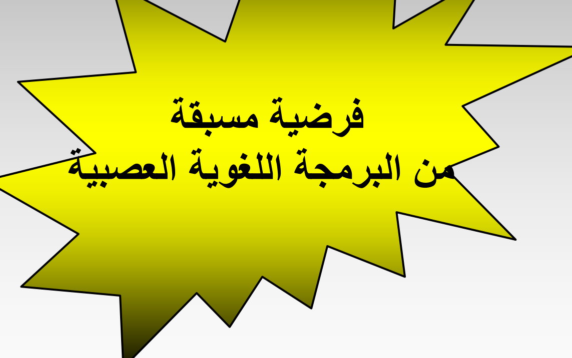
ما قبل التخطيط

هل من الممكن أن تخطط لحياتك وتضع رسالتك ورؤيتك وأهدافك ويظهر لك أو يتكرر معك موقف سلبى من الماضى يؤخرك أو يغير إتجاهك فى تحقيق أهدافك؟

هل من الممكن يقابلك تحدى لم تتغلب عليه فى الماضى وواجهك مرة أخرى فى أثناء سيرك فى طريق تحقيق أهدافك ويمنعك من تحقيقها؟

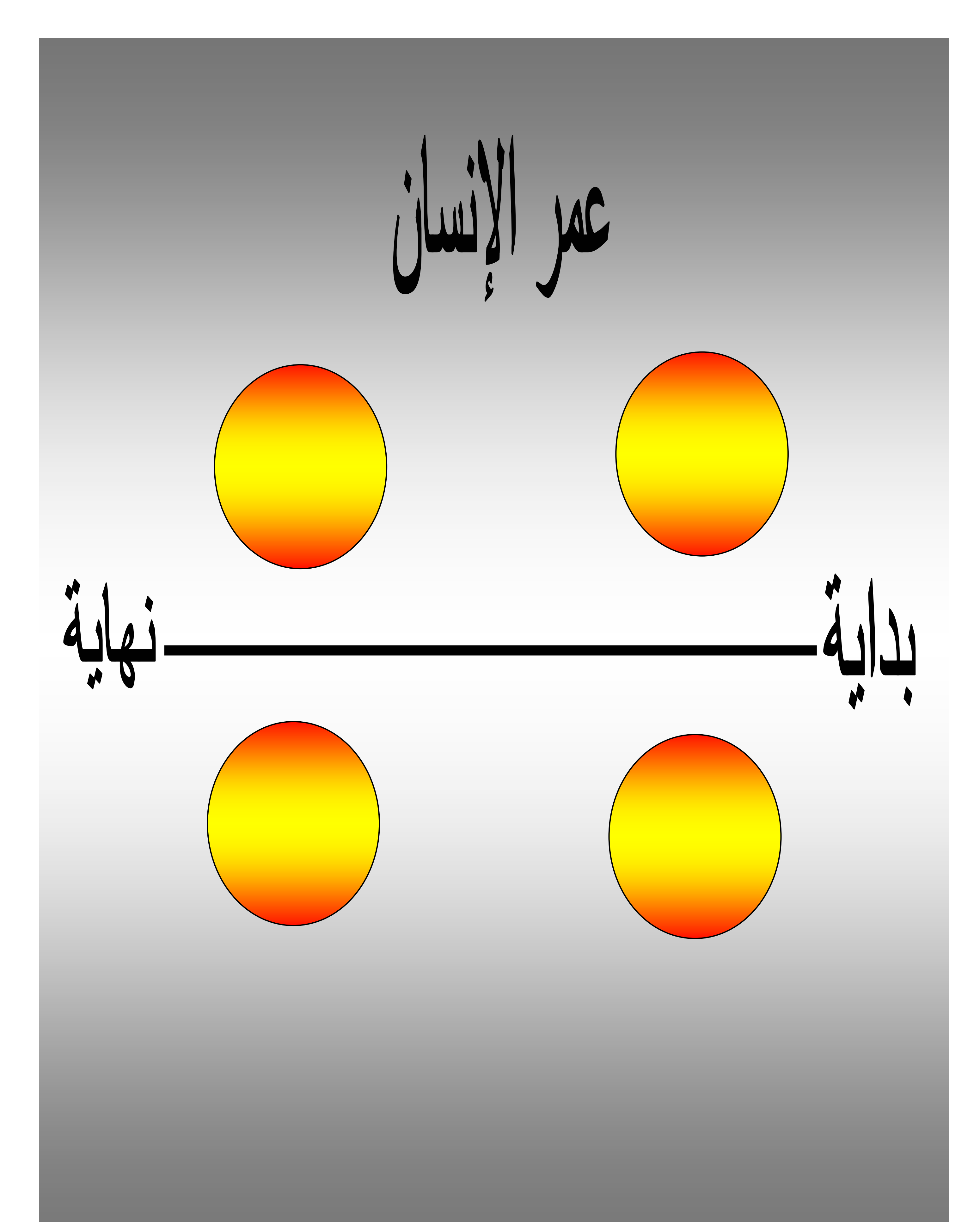
الحل هو:-

لكل إنسان فى تاريخ ماضيه الإمكانيات التى يحتاجها لإنجاز التغييرات الإيجابية التى تلزمه فى حياته





- ان الانسان مع تقدمه فى العمر و اختلاف المشاكل التى يواجهها يتولد لديه خبرات يستغلها فيما بعد فى المواقف التى تواجهه فهناك بعض المواقف الايجابية التى تعطيه احساس ايجابى و تعطيه الدفعات مثل انا انجزت شئ ما نعم لقد نجحت فى انجازه و هناك بعضها سلبى يؤدى الى ظهور مشاعر سلبية تؤثر عليه بالسلب .
- لذلك فماضى الإنسان يعمل كحقيبة لأدوات tools bag التى بها الكثير من الأدوات التى بواسطتها يمكن أن تحل المشاكل أو تتعامل مع الحاضر


عمر الإنسان
بداية
نهاية


عناصر خط الزمن الثلاثة


ماضی
حاضر
مستقبل

نظرة إيجابية للماضى



نظرة إيجابية للماضى

تخلص من



....

....

....

....

....

....

....

....

....

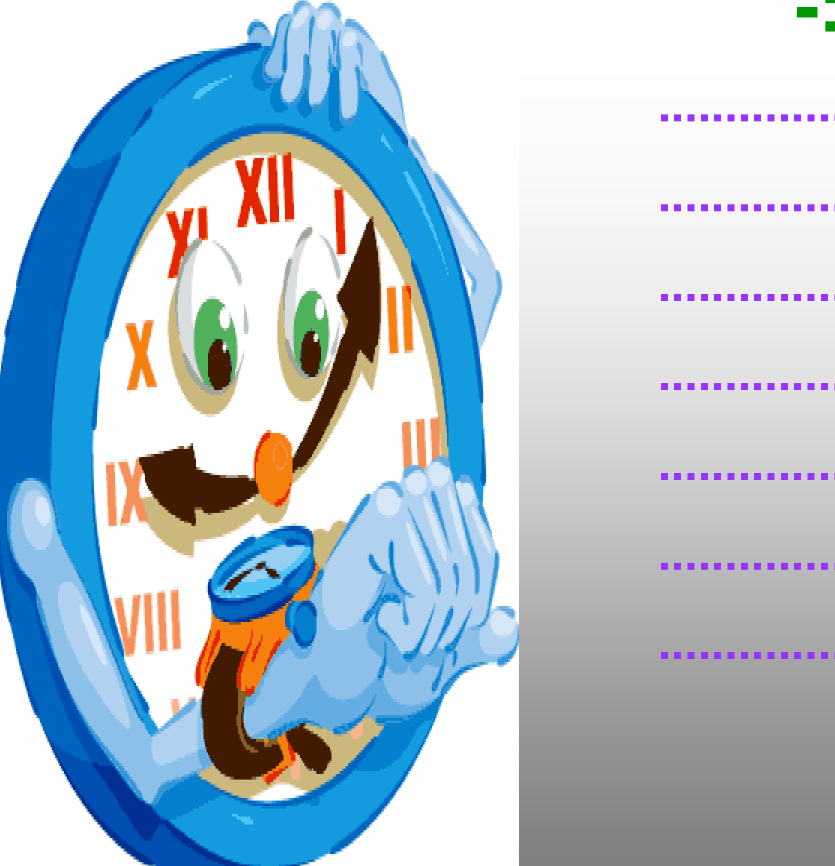
....

ترتيب الحاضر

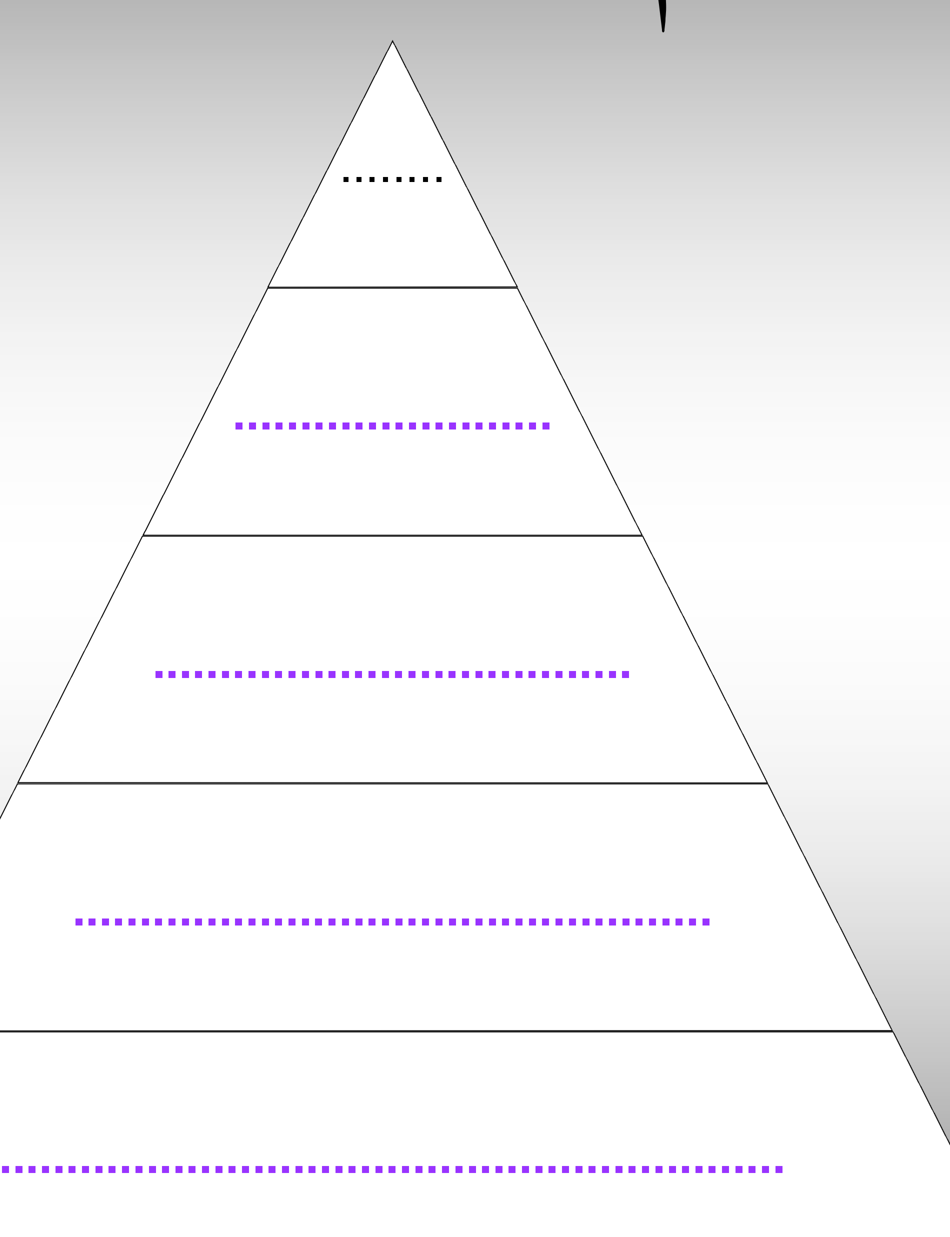
يجب عليك ترتيب حاضرك على أساس:-

- ترتيب أولوياتك.
- ترتيب قيمك.
- أكتشف أهدافك وترتيبها حسب كل جانب من جوانب الحياة:-

١. الجانب ....
٢. الجانب ....
٣. الجانب ....
٤. الجانب ....
٥. الجانب ....
٦. الجانب ....
٧. الجانب ....



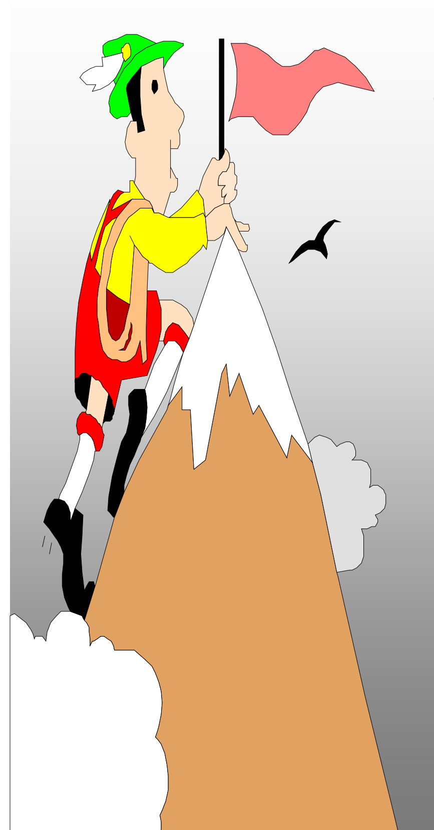
هرم التخطيط الذاتى



علاقة الرسالة والرؤية بالشخص

رسالة ورؤية = إنسان يعرف مساره ولديه أهداف واضحة

رسالة دون رؤية = يعرف مساره ، ليس لديه خطة مكتوبة



رؤية دون رسالة = يعرف ما يريد ، دون ان يحدد مساره

لارسالة ولا رؤية = لا يعرف مساره ولا يعرف ما يريد

الرســـالــة

Mission

- هى سبب وجودك فى الحياة.
- هى النتيجة النهائية التى تسعى لها طيلة حياتك لتحقيقها.
- غير محددة بهدف.
- اتجاه غير محدد بزمن.
- غاية وليست وسيلة.
- تحس وتستشعر.



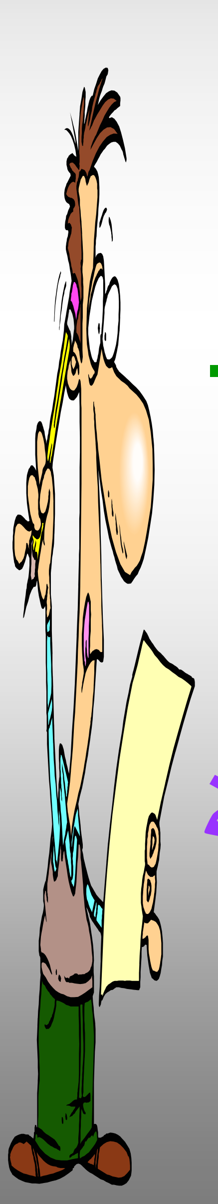
الشخص الذى يعيش بدون رسالة أو هدف



- الشخص الذى يعيش بدون رسالة وهدف مثله مثل المركب التى بدون دفه. ينتهى بهم الحال محطمين على الصخور.
- الشخص الذى يعيش بدون رسالة وهدف يعيش لتحقيق أهداف الآخرين.
- الشخص الذى يعيش بدون رسالة وهدف لا يشعر بقيمة لحياته.

لكل منا رسالة وفى بعض الأحيان لا نعرفها

- لكلاً منا رسالة ولكننا لا نعرفها ولكن دائماً ما نسعى لها وندور حولها.
- فمنا من يفعل أى شيء غاية السعادة.
- فمنا من يفعل أى شيء غاية النجاح.
- فمنا من يفعل أى شيء غاية إرضاء الله.



إذن ينقصنا معرفة رسالتنا الحالية وتحديدها ثم التعديل عليها.

أفضل طريقة تحدد بها رسالتك

- لكى تحدد رسالتك فى الحياة وتعيش بها حياة متزنة لابد أن تحددها طبقاً لأركان أو جوانب الحياة المتزنة:-



....

....

....

....

....

....

....

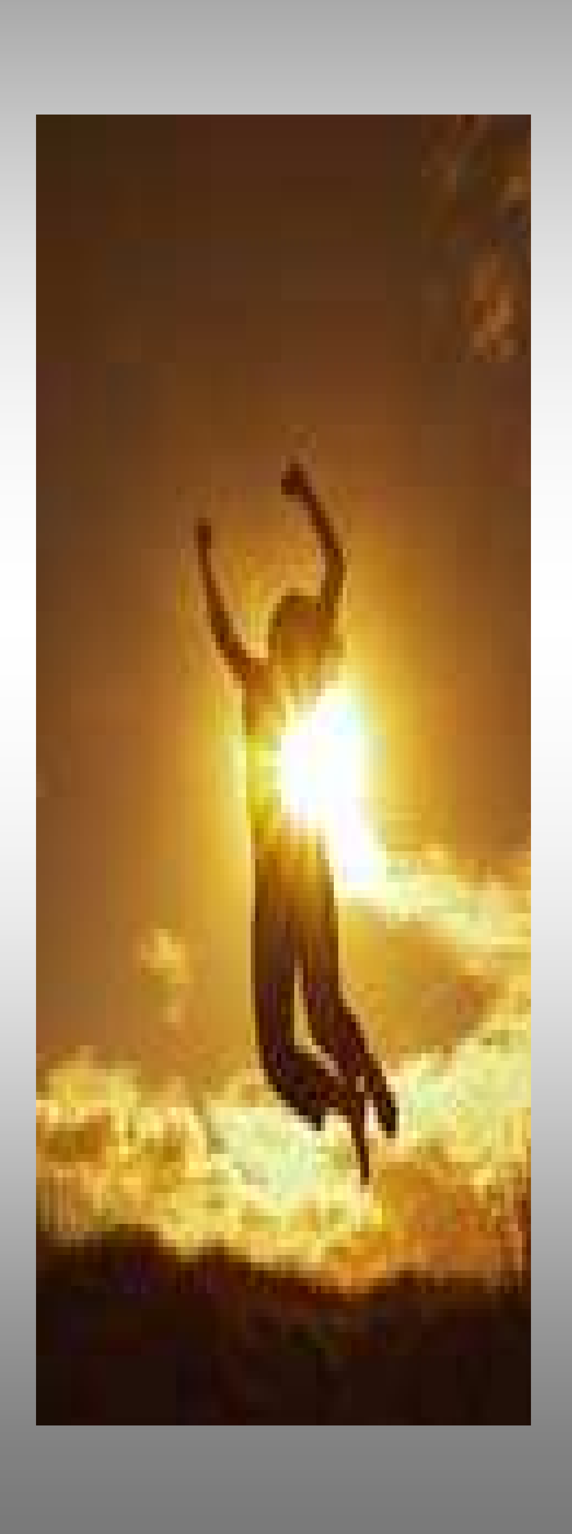
....

....

نموذج تحديد الرسالة

الحالة الجوهرية							
غاية							
هدف أعلى							
غاية							
الحصيلة							
جوانب الحياة المتزنة	الجانب الروحان ى	الجانب الصحى	الجانب الشخصى	الجانب العائلى	الجانب الأجتماعى	الجانب المهنى	الجانب المادى

الغايات المتكررة



- أرضاء الله
- السعادة
- النجاح
- الطمأنينة

صياغة الرسالة

١. أجمع غايتين أو ثلاث غايات من الغايات المتكررة.

٢. يمكنك أن تأتى بجملة أو كلمة تعبر عن الغايات السابقة التى أخترتها.

٣. صيغ رسالتك كفعل (إسعاد – إرضاء - تحقيق ....).

٤. تأتى فى المضارع لا فى الماضى ولا المستقبل.

٥. مختصرة تحفظ بسرعة.

٦. شاملة لعدة معان يمكن شرحها.

ما يجب ان تتضمنه رسالتك

١.الله عز وجل.

٢.نفسك.

٣.الآخرون (أبعد عن التميز).

٤.إفحص غايتك الأخرى.

٥.إخلاص النية.

ماذا بعد تحديد الرسالة

١. تضعها فى مكان ظاهر لتقرأها دائماً.

٢. تعديل رسالتك أو الإضافة لها إذا شعرت إنها لا تعبر عنك.

٣. النظر فى رسالة الناجحين والاقتباس منها والتعديل فى رسالتك.

الرسالة مهمة كخطوة أولى لأنها هى التى تدير الروح، والروح التى تدير العقل، والعقل يدير الجسد والمشاعر والتصرفات. لذا أبدء بتحديد رسالتك أولاً.....

الـرؤيـــــة Vision

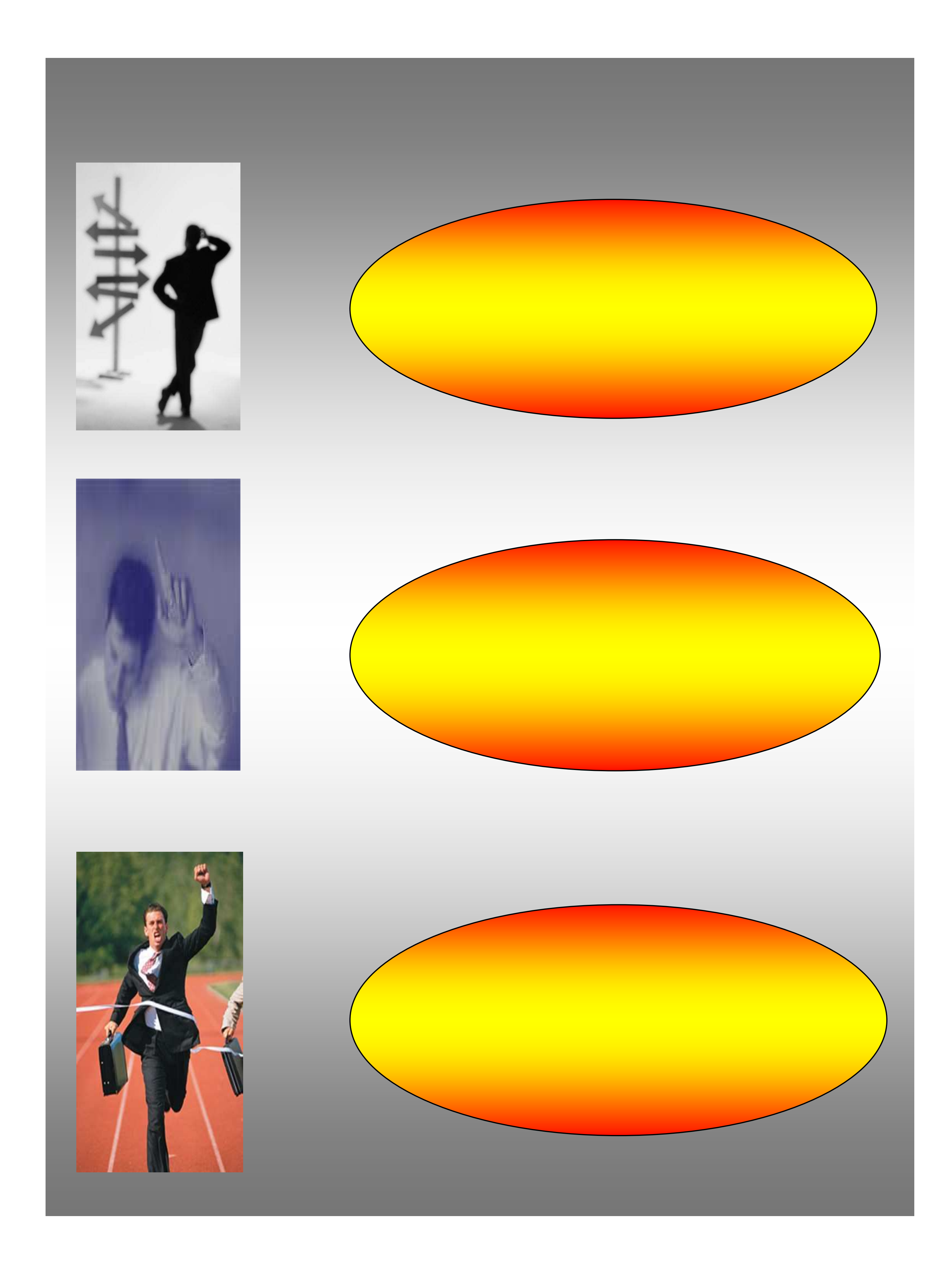


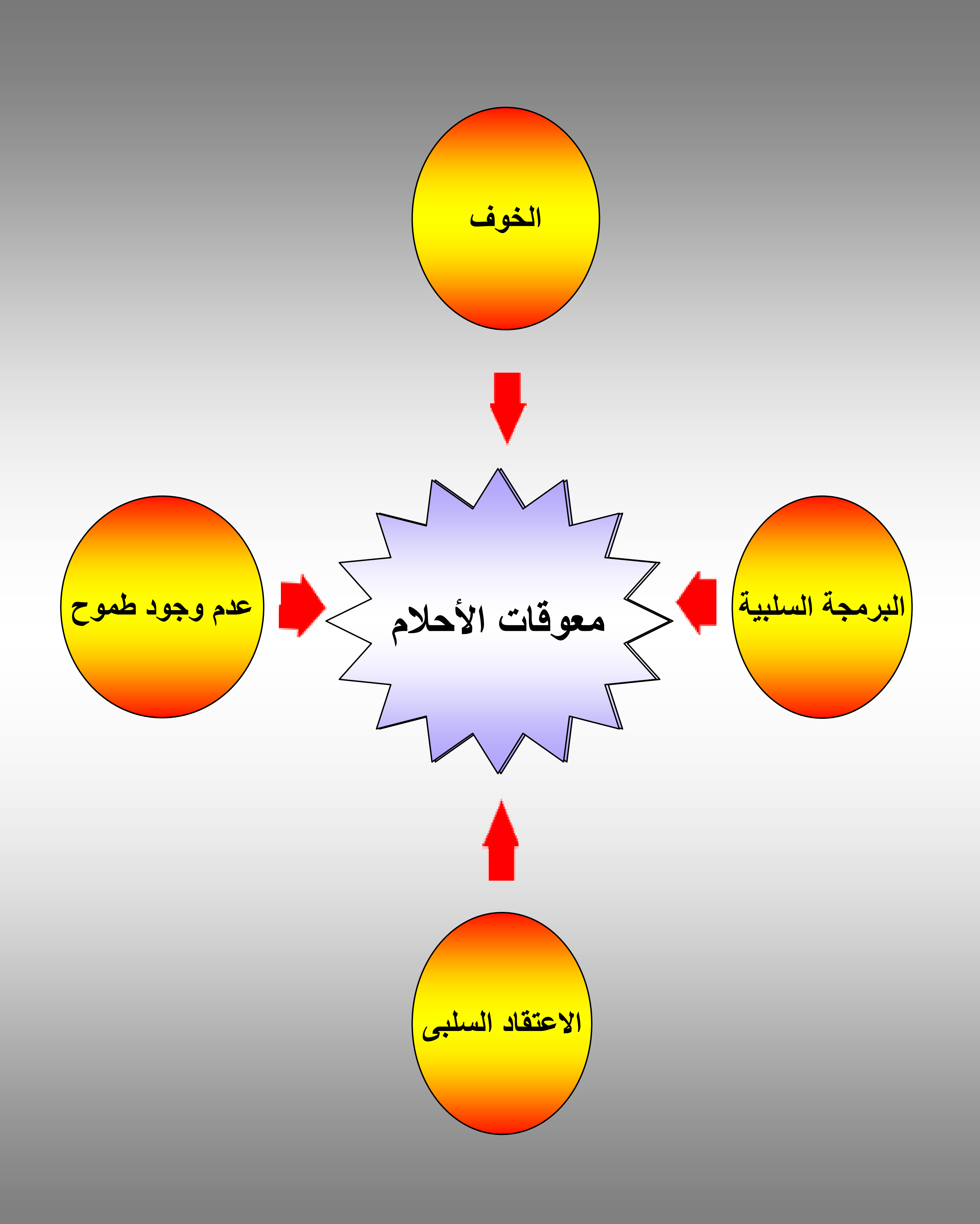
- مقصد وهدف تصل إليه.
- محددة ويجب أن تنتهى.
- نتيجة تقاس وتحسب.
- وسيلة.
- تعد وتقاس بالعقل.
- كمية.

لتحقيق رؤيـــتك

- يجب عليك تحدد رؤيتك بأن تكون نابعة من ما تحب
- أن تضع رؤيتك على الخط الذى تحبه كي تتمتع بالطريق لرؤيتك
- أن تضع دوماً الرؤية أمامك لتمضى فى أتجهها
- تتفقد جيداً الطريق الى الرؤية وتسعى اليها.


فكر
ة
ما هو الحلم ؟




الخوف
عدم وجود طموح
معوقات الأحلام
البرمجة السلبية
الاعتقاد السلبى

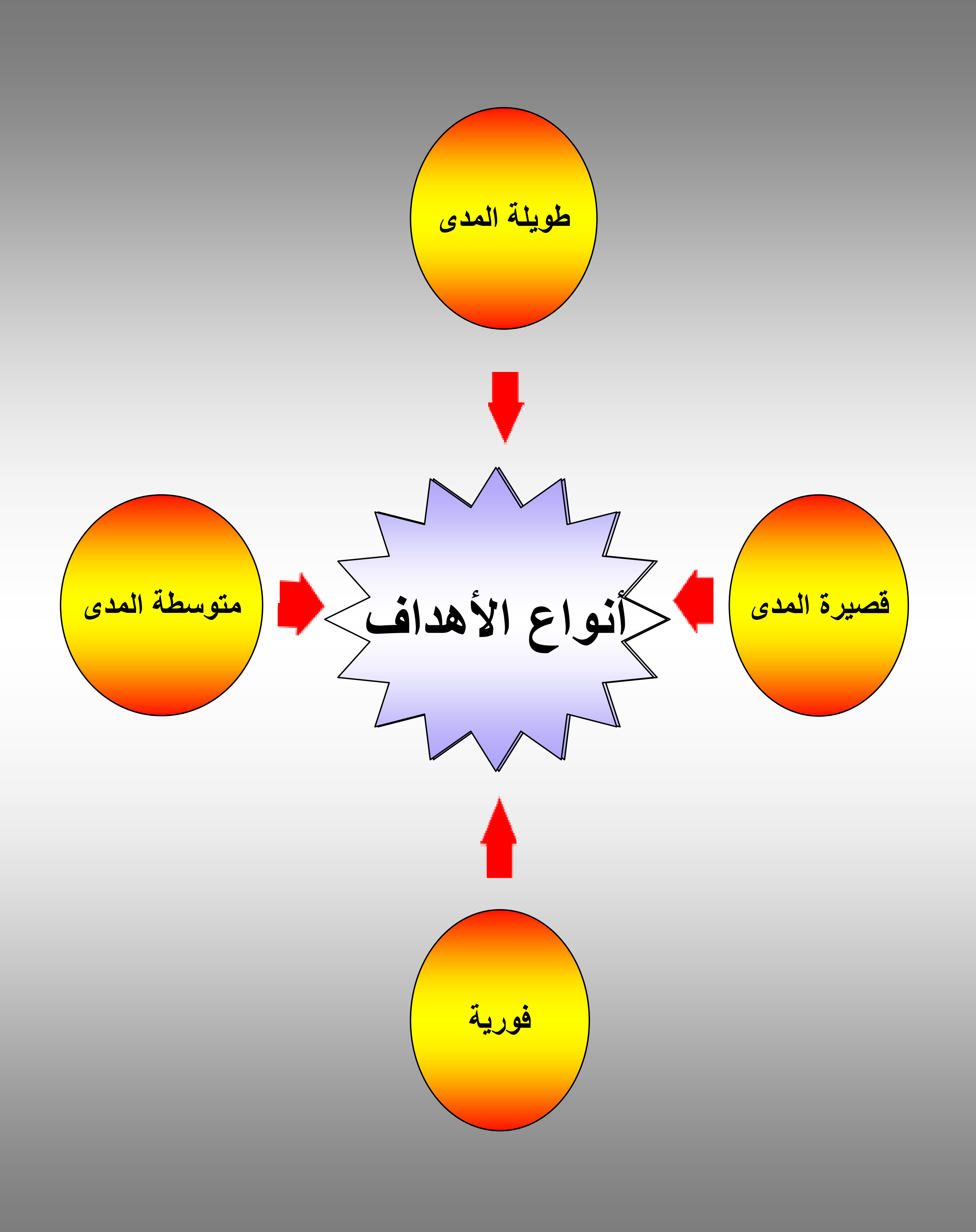
أكتب خمس أحلام من أحلامك ؟

١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

لماذا أريد تحقيق هذه الأحلام في حياتي؟

١ ....
٢...
٣...
٤...
٥...


٥ خطوات تحول حلمك لهدف
٥ ـ
٤ ـ
٣ ـ
٢ ـ
١ ـ


طويلة المدى
متوسطة المدى
أنواع الأهداف
قصيرة المدى
فورية

أكتب خمس أهداف من أهدافك تتمنى تحقيقها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

أكتب خمس أهداف من أهدافك حققتها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



لماذا الناس لا تحدد أهدافها؟؟

١.الخوف.

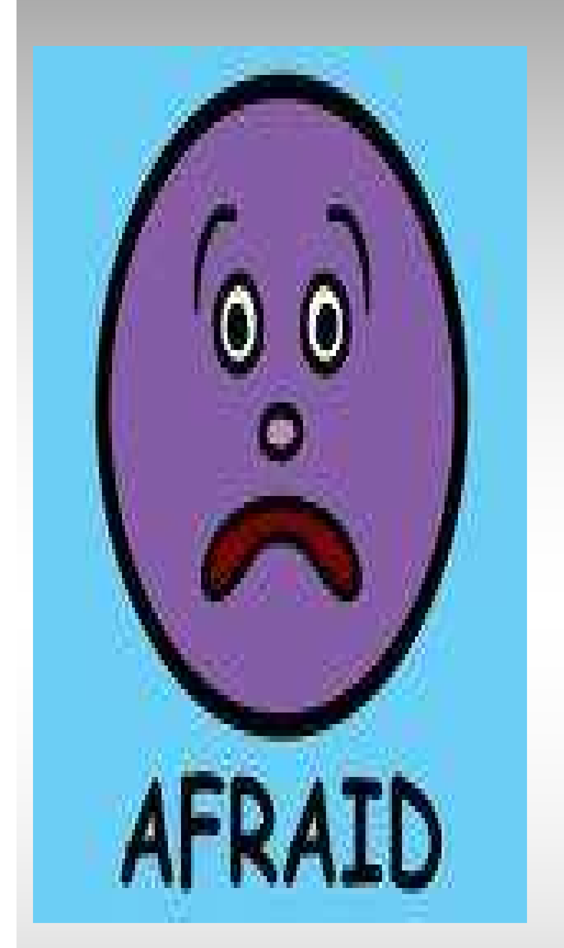
٢.الرؤية للذات.

٣.التأجيل.

٤.عدم الأعتقاد.

٥.عدم المعرفة.

الخـــوف



1. الخوف على المكاسب.
2. الخوف على العلاقات.
3. الخوف من المجهول.
4. الخوف من المعارضه.
5. الخوف من نقص القدرات.

الرؤيـة للذات



لايمكنك أن تؤدى عملاً وهو يخالف رؤيتك لذاتك.

التأجيل



التأجيل هو لص الوقت ....

عدم الأعتقاد

يوجد كثير لايعتقد إن للأهداف لها أهمية......



عدم المعرفة



٩٧% لايملكون برنامج منظم لتحديد الأهداف.

لماذا من المهم إن يكون لدينا أهداف؟؟



١.التحكم فى الذات.

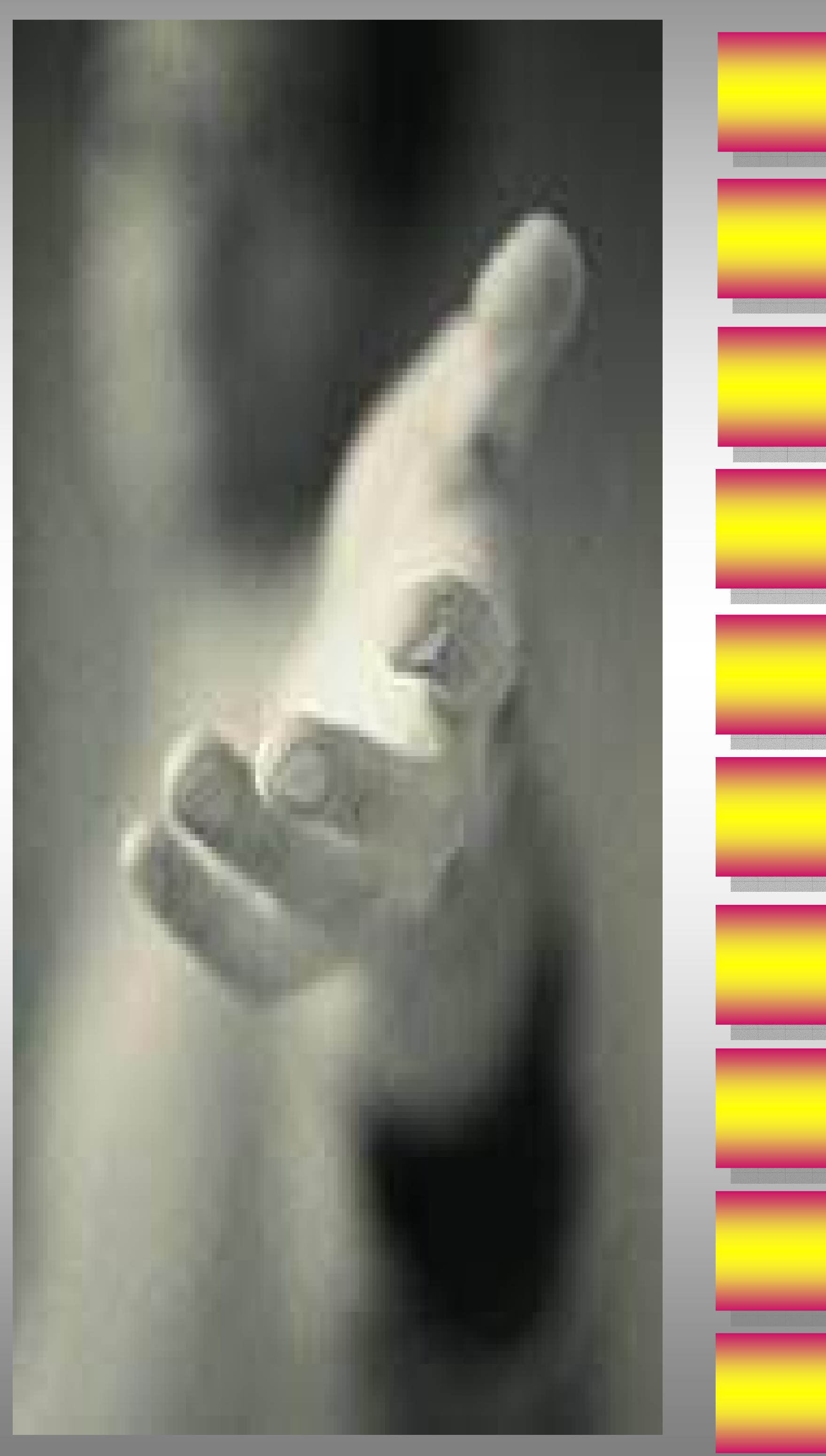
٢.الثقة فى النفس.

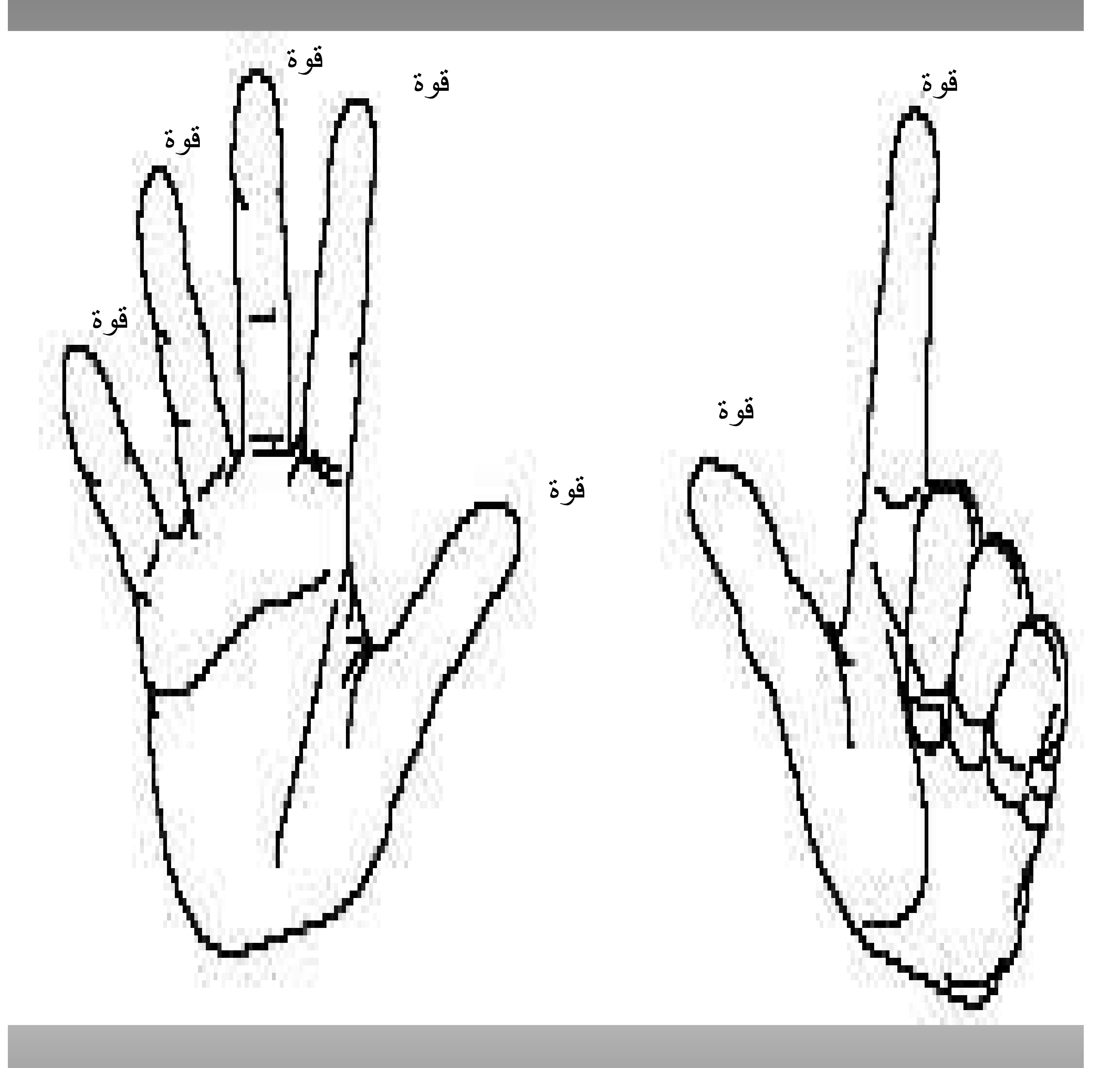
٣.قيمة الذات.

٤.إدارة الوقت بطريقة أفضل.

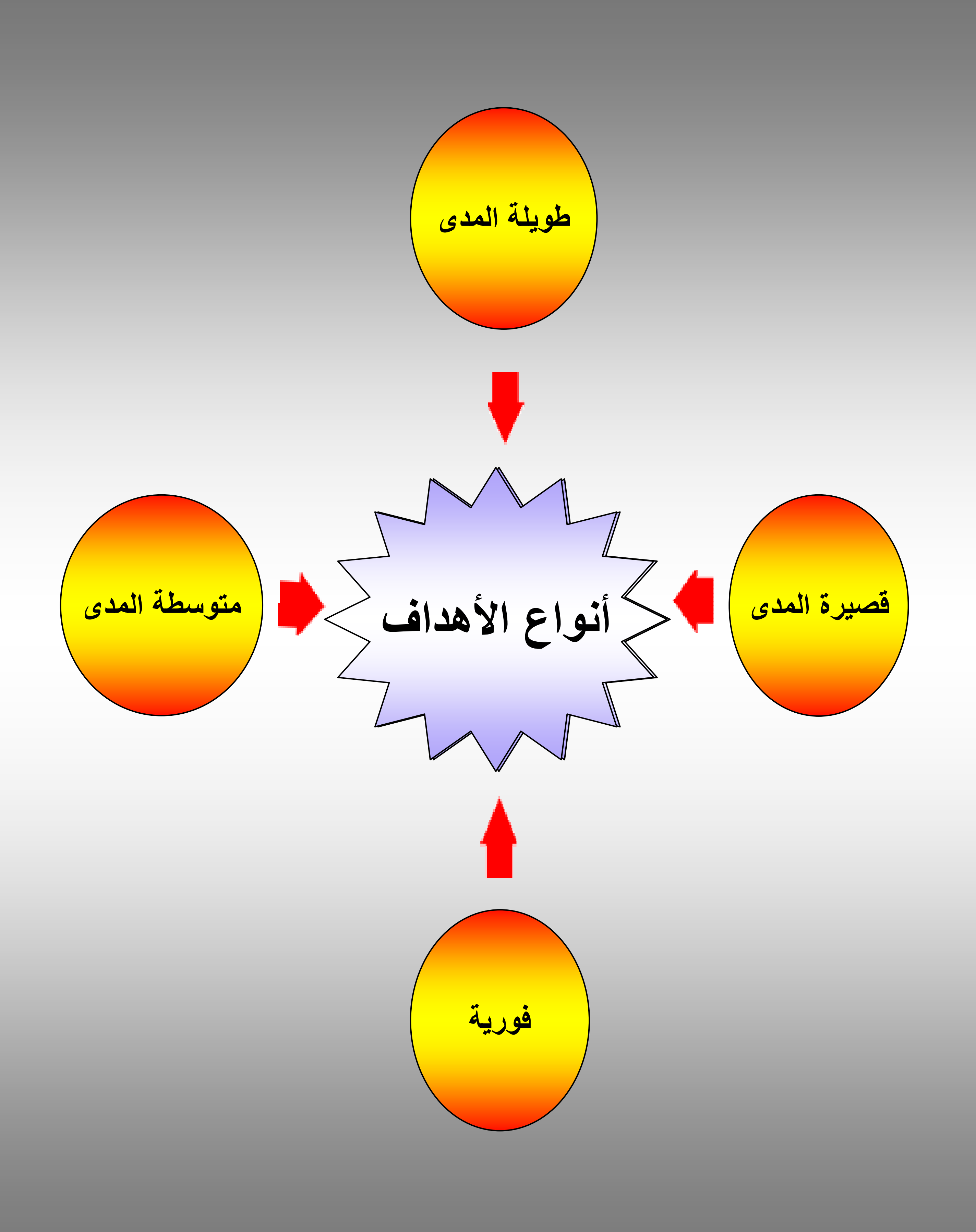
٥.التمتع بحياة أفضل.

نموذج بناء هدف





القوى السبعة لتحقيق الاهداف


طويلة المدى
متوسطة المدى
أنواع الأهداف
قصيرة المدى
فورية


جوانب الأهداف
السبعة

الخطة الإستراتيجية

- حدد أقصى أهدافك فى كل ركن أو جانب من إركان الحياة المتزنة:-



١. الجانب الروحانــى
٢. الجانب الصحـــى
٣. الجانب الشخصــى
٤. الجانب العــائلــى
٥. الجانب الأجتماعى
٦. الجانب المهنــــى
٧. الجانب المــــادى

أكتب فى كل جانب من جوانب الحياة أهدافك

الجانب	الأهداف

د. صلاح الراشد

الخطة الإستراتيجية

١. حدد الأولويات فى كل جانب من الأهداف التى وضعتها.

٢. أعطى كل منية درجة ; C; B ; A على حسب أولويتها.

٣. أكتب الأمنيات التى حصلت على درجة A وأترك باقى الأمنيات.

الخطة الإستراتيجية

الجانب	الهدف	الدرجة
الجانب	الهدف	الدرجة

خطة العمل

الجانب ......　　　　　السنة :.......

الإجراءات	تاريخ البدء	تاريخ الإنجاز	ملاحظات

د. صلاح الراشد

مهام للمتابعة الأسبوعية

السبت: / /

الإجراء	يخدم الهدف

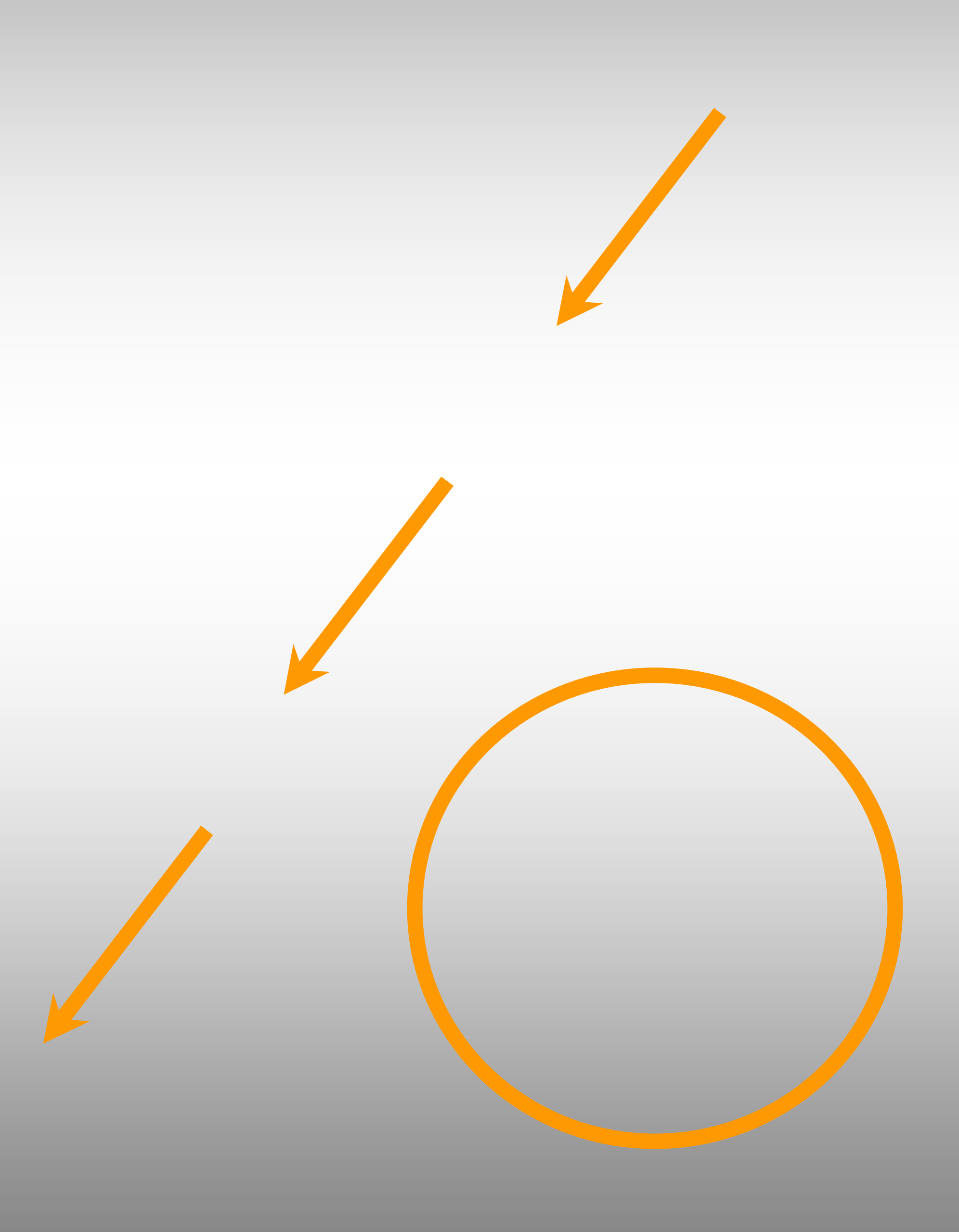
د. صلاح الراشد

تقسيم الأهداف الكبيرة

نموذج للأهداف

الأهداف الرئيسة	الأهداف المرحلية	الأهداف الإجرائية

معادلة الإنجاز



فريق إنسان للتنمية البشرية

لأنك مكرم فكن أهلاً لذلك



ABDELFATAH.INSAN@GMAIL.COM

groups.yahoo.com/group/Insan_Team